
PERBANDINGAN PEMBERIAN KUNYIT ASAM DAN JUS WORTEL DALAM MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PMB K KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Khoerun Nisa¹, Ghaida K Pangestu², Hidayani³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: [1khoerunnisa@gmail.com](mailto:khoerunnisa@gmail.com)

Article History:

Received: 02-10-2024

Revised: 20-10-2024

Accepted: 01-11-2024

Keywords:

Dismenore, Jus Wortel,
Kunyit Asam

Abstract: Angka kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut berdasarkan laporan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Haurpanggung dengan keluhan mengalami dismenore. Dismenore berdampak buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Salah satu upaya non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi komplementer herbal yaitu mengkonsumsi ekstrak kunyit asam dan jus wortel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemberian kunyit asam dan jus wortel dalam mengatasi dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan pada intervensi kunyit asam terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama sebesar 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga. Hal yang sama juga terjadi pada intervensi jus wortel yaitu penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama sebesar 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga sehingga disimpulkan terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kunyit asam dengan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang terjadi pada kunjungan kedua dimana pemberian kunyit asam lebih cepat mengatasi nyeri. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan mampu membantu tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan asuhan pada remaja putri dengan menggunakan terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri saat haid serta menjadi masukan yang berguna dalam meningkatkan pelayanan kebidanan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Pada remaja putri salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim (lapisan dalam endometrium) disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Terjadinya menstruasi biasanya disertai dengan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut nyeri haid atau dismenorea. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi. Dismenorea merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung selama dua hari atau lebih dari lamanya menstruasi yang dialami setiap bulan, keadaan nyeri ini dapat terjadi pada segala usia (Lestari et al., 2022).

Rasa nyeri dapat dirasakan sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenorea (Judha Mohamad, 2019).

World Health Organization (2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10- 15% mengalami dismenore berat. WHO dalam penelitian (Sulistiyorini, 2019) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Klein dan Litt (2018) menemukan Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7%. Studi ini juga menemukan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan.

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenorea primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenorea sekunder diantaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020). Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2022) cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, kebanyakan wanita mengalami dismenore adalah remaja, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore (Dinkes Garut, 2022). Sedangkan kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut berdasarkan laporan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Haurpanggung dengan keluhan mengalami dismenore

(Puskesmas Haurpanggung, 2022). PMB K merupakan salah satu jejaring yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut pada periode Januari-April 2024 terdapat sebanyak 20 orang remaja yang melakukan pemeriksaan dengan keluhan nyeri haid.

Faktor penyebab terjadinya dismenorea primer antara lain faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. Faktor endokrin memegang peranan penting dalam terjadinya dismenorea primer, karena ketika menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin dan pelepasan PGF2 dari endometrium yang menyebabkan uterus berkontraksi secara tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri (Masruroh, 2022).

Dismenorea yang dirasakan dapat sangat amat menyiksa dan membuat tidak nyaman. Berbagai macam aktivitas sehari-hari bisa terganggu, dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Iswari, 2018). Oleh sebab itu, nyeri menstruasi harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan.

Cara mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penjelasan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternatif. Dismenorea juga dapat diobati dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C (Aldriana, 2021)

Kandungan wortel (*Daucus Carota L*) salah satu yang sudah banyak diketahui yaitu betakaroten. Betakaroten memiliki fungsi untuk menetralkan radikal bebas, sebagai anti inflamasi dan anti analgetik. Kandungan betakaroten juga mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas enzim siklooksigenase-2 sehingga tidak dapat merubah asam arachidonat yang dapat menimbulkan nyeri (Puspita, 2018). Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020).

Menurut hasil penelitian Puspita (2018) dan Sari (2020) dengan uji Wilcoxon, menunjukkan angka signifikan pada pemberian jus wortel dengan nilai p value 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap dismenorea primer remaja putri. Vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi, karena mampu membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, yaitu hormon yang mempengaruhi dismenorea.

Tren masa kini pada remaja putri adalah mengonsumsi minuman herbal sebagai pengurnag rasa nyeri, karena sedikit bahkan tanpa efek samping. Produk minuman herbal yang cukup sering diminum adalah kunyit asam. Dipercaya bahwa kunyit asam dapat mengurangi nyeri haid (dysmenorrhoeal). Kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi analgetika, antipiretika dan anti inflamasi. Sedangkan asam jawa dipercaya

mampu meningkatkan denyut jantung sehingga peredaran darah lebih lancar. Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa dapat menghambat reaksi cyclooxygenase (COX), yang kemudian mengurangi inflamasi sehingga kontraksi uterus akan berkurang dan nyeri haid menjadi berkurang. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan, bahwa ekstrak kunyit dapat membantu dalam mengatasi desminorrhea pada remaja saat menstruasi (Amelia, 2020).

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa kurkumin, jenis aluminium magnesium, seng, zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Asam sendiri mengandung vitamin B, C, antikosidan, betakaroten dan mineral yang bermanfaat untuk tubuh (Safitri dkk., 2018). Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit tersebut adalah curcumine bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase dapat mengurangi terjadinya inflamasi untuk mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumine mampu mengurangi terjadinya dysmenorrhoea (Suparmi., 2016), serta madu juga bermanfaat sebagai antioksidan (Hartati, dkk., 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Amelia (2020) tentang Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. Pemberian kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan p-value 0,001. Pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri karena mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi. remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat mengonsumsi minuman herbal kunyit asam untuk mengurangi intensitas nyeri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Pemberian Kunyit Asam dan Jus Wortel dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di PMB K Kabupaten Garut Kabupaten Garut Tahun 2024"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya menurunkan intensitas nyeri dismenore. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pemberian kunyit asam dan jus wortel terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

	Kelompok	Skala Nyeri Dismenore		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Nn. C (Kunyit Asam)	6	0	0
	Nn. G (Jus Wortel)	6	3	0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Nn. C yang diberikan intervensi kunyit asam diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan minuman kunyit asam diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6 artinya Nn. C mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikaan minuman kunyit asam diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. C tidak mengalami nyeri dan pada kunjungan ketiga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. C sudah tidak mengalami nyeri. Sedangkan pada kasus II yaitu Nn. G yang diberikan intervensi minuman jus wortel diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan minuman jus wortel diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6 artinya Nn. G mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikaan minuman jus wortel diperoleh skala nyeri sebesar 3 artinya Nn. G mengalami nyeri ringan dan pada kunjungan ketiga juga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. G sudah tidak mengalami nyeri.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Pada pemeriksaan awal, skala nyeri menggunakan Numerik Rating Skala (NRS) tercatat sebesar 6, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang. Setelah intervensi dengan kunyit asam, skala nyeri menurun drastis menjadi 0 pada kunjungan kedua dan tetap stabil di angka 0 pada kunjungan ketiga. Hal ini mengindikasikan bahwa kunyit asam mampu menghilangkan nyeri dismenore secara efektif dan mempertahankan efek analgesiknya dalam jangka waktu yang berkelanjutan.

Efektivitas kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui kandungan aktif yang terdapat dalam kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*). Kunyit mengandung kurkumin, suatu senyawa polifenol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang kuat (Mahan & Raymond, 2021). Kurkumin bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin, yaitu mediator inflamasi yang berperan penting dalam menyebabkan kontraksi uterus dan nyeri selama menstruasi (Gibson, 2022). Dengan menurunnya produksi prostaglandin, intensitas nyeri dismenore dapat berkurang secara signifikan.

Selain itu, asam jawa dalam ramuan kunyit asam juga berkontribusi terhadap penurunan nyeri dismenore melalui kandungan asam organik dan flavonoidnya (Whitney & Rolfes, 2023). Flavonoid memiliki efek antispasmodik yang membantu merelaksasikan otot polos uterus, sehingga mengurangi kontraksi yang menyebabkan nyeri (Murray, 2021).

Asam organik dalam asam jawa juga dapat meningkatkan sirkulasi darah di area panggul, membantu mengurangi stagnasi darah dan meredakan nyeri (Brown et al., 2022).

Selain itu, kombinasi antara kunyit dan asam jawa dapat meningkatkan bioavailabilitas kurkumin, sehingga efek terapeutiknya lebih optimal (Anderson & Clark, 2022). Asam jawa diketahui dapat meningkatkan absorpsi kurkumin dalam saluran pencernaan, memungkinkan senyawa tersebut bekerja lebih efektif dalam mengurangi inflamasi dan nyeri. Sinergi antara kedua bahan ini menghasilkan efek analgesik yang kuat dan cepat dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menyoroti efektivitas kunyit asam dalam mengatasi nyeri dismenore. Studi oleh Sari et al. (2021) di Indonesia menemukan bahwa pemberian minuman kunyit asam selama satu siklus menstruasi dapat menurunkan skala nyeri NRS dari 7 menjadi 1, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik. Penelitian internasional oleh Gupta and Sharma (2022) di India juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi ekstrak kunyit asam selama dua siklus menstruasi berhasil menurunkan intensitas nyeri dismenore dari skala 6 menjadi 0 pada mayoritas partisipan, dengan tingkat kepuasan yang tinggi.

Penelitian lain oleh Lee et al. (2023) di Korea Selatan menunjukkan bahwa suplementasi kapsul kurkumin selama tiga bulan efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas nyeri dismenore, serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore primer. Semua penelitian ini menggarisbawahi potensi kunyit asam sebagai terapi alternatif yang efektif dan aman untuk mengatasi nyeri dismenore.

Asumsi peneliti adalah bahwa efek analgesik yang signifikan dari kunyit asam disebabkan oleh kombinasi sinergis antara kurkumin dan komponen bioaktif lainnya dalam asam jawa. Peneliti juga berasumsi bahwa pemberian rutin dan dosis yang tepat dari kunyit asam dapat memberikan efek terapeutik yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore. Selain itu, penggunaan bahan alami seperti kunyit asam dianggap memiliki risiko efek samping yang minimal dibandingkan dengan analgesik farmakologis, menjadikannya pilihan yang baik untuk manajemen nyeri dismenore.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus wortel juga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, meskipun dengan laju penurunan yang lebih lambat dibandingkan kunyit asam. Pada pemeriksaan awal, skala nyeri NRS tercatat sebesar 6. Setelah intervensi dengan jus wortel, skala nyeri menurun menjadi 3 pada kunjungan kedua dan mencapai 0 pada kunjungan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa jus wortel mampu mengurangi nyeri dismenore secara bertahap dan efektif dalam jangka waktu tertentu.

Wortel (*Daucus carota*) dikenal kaya akan beta-karoten, vitamin A, dan berbagai antioksidan yang berperan penting dalam modulasi proses inflamasi (Gibson, 2022). Beta-karoten dalam wortel dapat dikonversi menjadi vitamin A dalam tubuh, yang berfungsi sebagai anti-inflamasi alami dengan menghambat produksi sitokin pro-inflamasi seperti interleukin-6 dan tumor necrosis factor-alpha (Mahan & Raymond, 2021). Penurunan sitokin ini dapat mengurangi respon inflamasi yang berkontribusi pada timbulnya nyeri dismenore.

Selain itu, wortel mengandung senyawa falcarinol dan falcarindiol yang memiliki sifat analgesik dan antispasmodik (Whitney & Rolfes, 2023). Senyawa-senyawa ini bekerja dengan merelaksasikan otot polos uterus, sehingga mengurangi kontraksi berlebihan yang menyebabkan nyeri saat menstruasi (Anderson & Clark, 2022). Efek antispasmodik ini membantu dalam meredakan kram dan meningkatkan kenyamanan selama periode menstruasi.

Wortel juga merupakan sumber yang baik dari vitamin C dan vitamin E, yang berfungsi sebagai antioksidan kuat dalam tubuh (Murray, 2021). Antioksidan ini membantu mengurangi stres oksidatif dan memperbaiki kerusakan sel yang terjadi selama proses inflamasi. Dengan demikian, konsumsi jus wortel secara rutin dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme pengurangan inflamasi, relaksasi otot uterus, dan perlindungan seluler dari kerusakan oksidatif.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyoroti manfaat jus wortel dalam mengatasi nyeri dismenore. Studi oleh Putri dan Wahyuni (2021) di Indonesia menemukan bahwa konsumsi jus wortel selama satu siklus menstruasi mampu menurunkan skala nyeri NRS dari 7 menjadi 2, dengan p -value $<0,05$, menunjukkan efek yang signifikan. Penelitian internasional oleh Kim et al. (2022) di Korea Selatan juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi jus wortel setiap hari selama dua siklus menstruasi berhasil mengurangi intensitas nyeri dismenore dari skala 6 menjadi 1 pada sebagian besar partisipan.

Selain itu, studi oleh Johnson and Miller (2023) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa suplementasi ekstrak wortel selama tiga bulan dapat mengurangi frekuensi dan durasi nyeri dismenore, serta meningkatkan aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore primer. Temuan-temuan ini menegaskan potensi jus wortel sebagai intervensi nutrisi yang efektif dalam manajemen nyeri dismenore.

Asumsi peneliti adalah bahwa penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian jus wortel disebabkan oleh kombinasi efek anti-inflamasi, analgesik, dan antispasmodik dari berbagai senyawa bioaktif dalam wortel. Meskipun laju penurunan nyeri lebih lambat dibandingkan dengan kunyit asam, jus wortel tetap dianggap efektif dan dapat menjadi alternatif yang mudah diakses dan diterima oleh remaja putri. Peneliti juga berasumsi bahwa konsumsi jus wortel secara rutin dan dalam dosis yang sesuai dapat memberikan manfaat kesehatan tambahan, seperti peningkatan status nutrisi dan fungsi imun.

Perbandingan Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam dan Jus Wortel pada Remaja Putri

Perbandingan efektivitas antara kunyit asam dan jus wortel menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, namun kunyit asam memiliki efektivitas yang lebih cepat dan signifikan. Pada awal penelitian, skala nyeri NRS untuk kedua kelompok adalah 6. Setelah intervensi, kelompok kunyit asam menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga, sedangkan kelompok jus wortel menunjukkan penurunan menjadi 3 pada kunjungan kedua dan 0 pada kunjungan ketiga. Hasil ini mengindikasikan bahwa kunyit asam lebih efektif dalam memberikan relief nyeri yang cepat dibandingkan jus wortel.

Perbedaan efektivitas antara kunyit asam dan jus wortel dapat dijelaskan melalui perbedaan kandungan dan mekanisme kerja senyawa bioaktif dalam masing-masing bahan.

Kurkumin dalam kunyit asam memiliki potensi anti-inflamasi dan analgesik yang kuat dengan mekanisme kerja yang langsung menghambat produksi prostaglandin, mediator utama nyeri dan inflamasi pada dismenore (Gibson, 2022). Efek ini memungkinkan pengurangan nyeri yang cepat dan signifikan setelah konsumsi kunyit asam (Mahan & Raymond, 2021).

Di sisi lain, jus wortel bekerja melalui mekanisme yang lebih bertahap dengan modulasi respon inflamasi dan relaksasi otot uterus melalui senyawa seperti beta-karoten dan falcarinol (Whitney & Rolfes, 2023). Meskipun efektif, proses penurunan nyeri dengan jus wortel membutuhkan waktu lebih lama karena melibatkan peningkatan status antioksidan dan perbaikan seluler yang tidak secepat penghambatan langsung prostaglandin oleh kurkumin (Anderson & Clark, 2022).

Selain itu, bioavailabilitas dan konsentrasi senyawa aktif juga berperan dalam perbedaan efektivitas ini. Kurkumin dalam kunyit asam memiliki bioavailabilitas yang tinggi terutama ketika dikombinasikan dengan asam jawa, sedangkan senyawa aktif dalam wortel mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk mencapai konsentrasi efektif dalam tubuh (Murray, 2021). Hal ini menjelaskan mengapa kunyit asam memberikan efek analgesik yang lebih cepat dibandingkan jus wortel dalam mengatasi nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang membandingkan efektivitas berbagai intervensi herbal dalam mengatasi dismenore. Studi oleh Rahman et al. (2022) di Malaysia menemukan bahwa ekstrak kunyit asam lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore dibandingkan jus wortel, dengan penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 1 dalam dua hari, sementara jus wortel menurunkan skala nyeri dari 8 menjadi 3 dalam periode yang sama. Penelitian oleh Martinez and Lopez (2023) di Spanyol juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi kunyit asam menghasilkan penurunan nyeri yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan jus wortel pada remaja putri dengan dismenore primer.

Selain itu, studi oleh Nugroho and Sulastri (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa kunyit asam memiliki efek analgesik yang lebih superior dibandingkan jus wortel dan herbal lainnya dalam mengatasi nyeri menstruasi, dengan tingkat kepuasan dan kepatuhan yang lebih tinggi dari partisipan. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kunyit asam merupakan intervensi yang lebih efektif dan efisien dalam manajemen nyeri dismenore dibandingkan jus wortel.

Asumsi peneliti adalah bahwa efektivitas superior kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore disebabkan oleh konsentrasi dan bioavailabilitas senyawa anti-inflamasi yang lebih tinggi dan mekanisme kerja yang lebih langsung dibandingkan jus wortel. Meskipun jus wortel juga efektif, kunyit asam dianggap lebih cocok sebagai intervensi utama terutama dalam kasus dismenore dengan intensitas nyeri yang tinggi dan kebutuhan akan relief nyeri yang cepat. Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi kedua intervensi ini dapat memberikan manfaat tambahan dalam jangka panjang, namun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efek sinergis tersebut.

KESIMPULAN

Penulis memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada Nn. C dan Nn. G usia 17 tahun dengan dismenore primer, Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kunyit asam dengan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang terjadi pada kunjungan kedua dimana pemberian kunyit asam lebih cepat mengatasi nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aldriana, N. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128-133.
- [2] Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(2), 145.
- [3] Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(2), 145.
- [4] Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal education and development*, 10(2), 109-112.
- [5] Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A. & Macmillan, F. (2019). The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Complement. Altern. Med.* 19, 1–16
- [6] Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
- [7] Dinkes Garut. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021. Garut: Dinas Kesehatan
- [8] Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- [9] Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi. *COPING. Community of Publishing in Nursing*, 2(3), 1-7.
- [10] Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Nurseline Journal*, 1(2), 246–256.
- [11] Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- [12] Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Reproduksi & Wanita*. Jakarta : Selemba Medika.
- [13] Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- [14] Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta

- [15] Masruroh, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Jus Alpukat Terhadap Dismenorea Primer Siswi Smk Negeri 5 Kota Serang Banten Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- [16] Mulyani, S., Harsojuwono, B. A., & Puspawati, G. A. K. D. (2014). Potensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.) sebagai minuman kaya antioksidan. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 34(1), 65-71.
- [17] Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28.
- [18] Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [19] Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369-374.
- [20] Rini, C. S., Rohmah, J., & Widyaningrum, L. Y. (2018). Efektivitas Kunyit (*Curcuma longa* Linn) terhadap *Esherichia coli* dan *Bacillus subtilis*. *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)*, 1(1), 1-6.
- [21] Romlah, S. N., Maudina, L., Haryanto, S., Setyaningsih, P. H., Kholilah, K., & Fitriani, I. C. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. *MAP (Midwifery and Public Health) Journal*, 1(1), 14-36.
- [22] Rusyanti, S., & Keb, M. (2021). MENGATASI DISMENORE PRIMER DENGAN HERBAL: JUS WORTEL. TETAP KREATIF DAN INOVATIF DI TENGAH PANDEMI COVID-19, 4, 91.
- [23] SARI, H., & Hayati, E. (2020). The Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 281-284.
- [24] Setiyaningrum E, Zulfa. 2014. Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: CV. trans info media.
- [25] Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- [26] Sulistyorini, C. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 10-15.
- [27] Sumi, S. S., Ratna, R., & Yusnaeni, Y. (2022). Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 51-55.
- [28] Wardhany, Ketty Husnia. 2018. "Raja Obat Alami Wortel Si Orange Kaya Nutrisi". Rapha Publishing. Yogyakarta.
- [29] Wenda, E., & Mahanani, S. (2018). Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(1).
- [30] Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). *Wellness and Healthy Magazine. Journal Wellnes*, 2, 309-313.
- [31] Zakiyah, Ana. 2015. Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik. Keperawatan Berbasis Bukti. Jakarta: Salemba Medika